

RUTINA DIARIA: 12-18 MESES

Inicio día: Leche. Tratar de ir posponiendo la leche hasta 20-30 minutos después de que despiertan

7:00 - 7:30

8:00

Desayuno

Siesta 1:
Duración 45 a 60 minutos

9:00 - 9:30

11:00 - 11:30

Lunch

Siesta 2:
Duración 1.5 a 2 horas

13:30 - 14:00

15:00 - 15:30

Comida

Inicio rutina para dormir:
Baño

18:00 - 19:00

18:30 - 19:30

Cena: Es importante pasen 10-15 minutos después de leche para acostar

Acostar

19:00 - 20:00



 (+52) 55.54.32.57.74